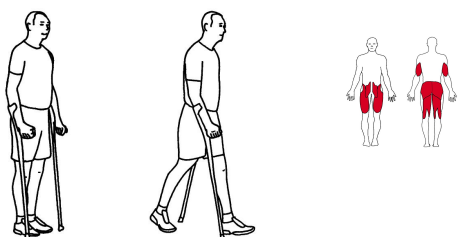


Trepunkts krykkegang

Placer begge krykker en skridtlængde foran dig, og lad vægten være på krykkerne. Placer det dårlige ben mellem krykkerne, og før det raske ben frem.

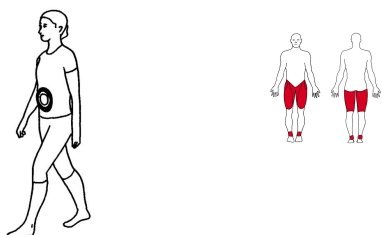


Diagonalgang med krykker

Gå frem på det ene ben og med krykken i den modsatte hånd. Fortsæt gangen med modsatte ben og krykke. Start med korte skridt.

Vær opmærksom på at du ikke halter. Gangrytmen skal være jævn.

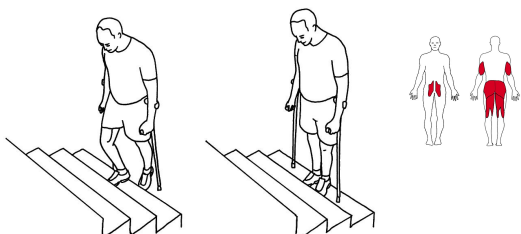
Når du skal afvikle krykkerne, starter du med en af gangen. Den blivende krykke, skal være i modsatte hånd af det opererede ben. Hold øje med at du går oprejst og fortsat uden at halte.



Gang uden krykker

Når du går uden krykker, skal du være opmærksom på ikke at halte.

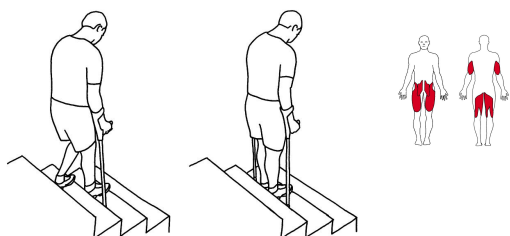
Hold øje med kropsholdningen og at gangrytmen fortsat er jævn.



Gang op ad trappe med krykker

Gå helt ind til trappetrinnet. Sæt det raske ben op på næste trappetrin. Læg vægten over på det raske ben, og skub fra, så du løfter det skadede ben op på det næste trin. Krykkerne flyttes sammen med det skadede ben.

Hvis der er gelænder ved trappen, så brug det. Den frie stok holdes vandret på ydersiden af den anden.



Gang ned ad trappe med krykker

Gå ud til kanten af trinnet. Sæt krykkerne ned på næste trin. Det skadede ben følger krykkerne ned først og derefter samles der til med det raske ben. Læg vægten over på krykkerne for at aflaste.

Hvis der er gelænder ved trappen, så brug det. Den frie stok holdes vandret på ydersiden af den anden.

